

ATTIVITA' GIOVANILE: IL TESORO NASCOSTO DELL'ATLETICA LEGGERA

"Un bambino è la forma più perfetta di essere umano"

Vladimir Nabokov

Coloro che si occupano del settore giovanile nell'atletica leggera hanno un ruolo molto particolare e molto importante nella vita dei piccoli atleti.

Prima di tutto è utile fare alcune precisazioni.

La **psicomotricità**, secondo Morosini, è una dimensione umana propria di tutte le età che sottende alla **progressiva conoscenza di sé e del rapporto con l'ambiente attraverso il proprio corpo**. Come possiamo vedere, è una capacità trasversale a tutte le età, che studia ed educa l'attività psichica attraverso il movimento e si riferisce all'attività motoria in quanto influenzata da processi psichici ed in grado di riflettere le personalità individuale. **La psicomotricità opera nel campo della prevenzione dell'educazione e della terapia per favorire un armonico sviluppo psicomotorio.**

I bambini in età prescolare possono ottenere un grande vantaggio da tale disciplina. Nell'atletica leggera la **psicomotricità è applicata insegnando ai bambini gli schemi motori di base, ossia correre lanciare e saltare**. In questo modo i bambini **possono imparare a conoscere il proprio corpo ed il proprio corpo in relazione all'ambiente circostante**.

In età scolare dai 6 ai 10 anni il bambino **può perfezionare gli schemi motori ed iniziare ad imparare in che cosa consiste l'attività dell'atletica leggera, senza però pensare ad una performance e ad un allenamento costante**. Come dimostrano diversi studi medici, il fisico del bambino in questa fascia di età deve finire di maturare e non dovrebbe essere soggetto a sforzi eccessivi. Ciò non toglie che **mettere in contatto i bambini con le difficoltà e i limiti che possono incontrare in un'attività fisica sia corretto e adattivo**. Durante l'attività sportiva dell'atletica leggera i bambini, infatti, si trovano a confrontarsi con i propri coetanei e con sé stessi. Il valore educativo di tale confronto è inestimabile in un mondo come quello di oggi in cui prendere coscienza delle proprie limitazioni e dei propri difetti è sempre più difficile. L'istruttore che segue i bambini di tale età deve saperli coinvolgere nel modo corretto nell'attività fisica senza eccedere con l'allenamento, insegnando loro gli schemi motori sempre più complessi e sempre più precisi, mettendo loro in contatto con le regole proprie del mondo dell'atletica senza eccedere con la competizione tra i bambini. **I bambini, infatti, sono di per sé molto competitivi e si mettono in**

continuazione a confronto con gli altri. Tale prerogativa è legata non solo alle caratteristiche dell'età, ma anche al mondo di oggi che richiede continue performance ai bambini e agli adulti. L'attività sportiva così portata avanti con divertimento e con la giusta competizione può allenare i bambini a vivere e a superare le difficoltà che nella vita di tutti i giorni sono sempre più presenti. **La componente fondamentale da non dimenticare a qualsiasi età è il divertimento.**

Elemento da non tralasciare è il GIOCO. Il gioco come **mezzo di trasmissione di valori e di insegnamento di schemi motori** è una disposizione psicologica molto cara ai bambini e uno strumento molto utile nelle mani degli istruttori. Porta a una **motivazione intrinseca allo sport** (fare sport non per quello che si ottiene, ma perché piace e soddisfa il solo fatto di farlo), porta a **una conoscenza e un contatto con il mondo esterno e con i coetanei**, porta a **un confronto con le regole un coinvolgimento attivo del bambino.** Il gioco dà la possibilità al bambino di esprimere la sua spontaneità, la sua immaginazione e la sua creatività. **Legato allo sport può trasmettere le norme, le regole, può essere portatore di una corretta competizione e può far raggiungere gli obiettivi educativi.**

Il giusto equilibrio tra sport e gioco è di fondamentale importanza nella fascia di età che stiamo considerando.

Il settore giovanile dell'atletica leggera va dalla categoria ragazzi e ragazze alla categoria promesse, quindi dagli 11 ai 23 anni. In tale lasso di tempo, **il ragazzo passa dall'età della preadolescenza**, in cui il suo corpo e la sua personalità passano da essere quella di un bambino a essere quella di un adulto, per arrivare poi alla delicata **fase dell'adolescenza**, in cui il corpo ormai adulto è accompagnato da una personalità ancora da formare e con diverse difficoltà nell'adattamento sia in famiglia, sia nel rapporto con i coetanei che con il rapporto con sé stessi. Si giunge poi **all'età adulta** in cui il ragazzo e la ragazza sempre più maturi escono dalla scuola superiore e decidono che fare della loro vita.

Il settore giovanile dunque concerne un **lasso di tempo estremamente lungo ed estremamente complesso.** Coloro che si occupano dei ragazzi in questa fascia di età hanno un ruolo fondamentale nella vita degli atleti e le diverse fasi sono caratterizzate da diverse necessità. **Gli allenatori non possono considerare il proprio ruolo come quello di semplice preparatore atletico. Il ruolo dell'allenatore è prima di tutto educativo. L'impronta che lasciano nella vita e nell'educazione dei ragazzi è indelebile e li accompagnerà per tutta la vita.** Citando Spiderman: "da grandi poteri derivano grandi responsabilità", e prenderne coscienza è il primo passo per adempierle con successo.

Abbiamo già visto quanto sia pericolosa la specializzazione precoce nei ragazzi. Prima della categoria Allievi, quindi prima dei 16 anni, specializzare eccessivamente un atleta significa limitare le sue esperienze fisiche e psicologiche ad un range ristretto. Se invece il ragazzo fa **diverse esperienze** che possono avere esito positivo o esito negativo, che possono piacere o non piacere, potrà **conoscere meglio se stesso, potrà capire che cosa piace di più e trovare più facilmente la sua strada atletica.** Non dimentichiamo che la specializzazione precoce ha come unico obiettivo la

performance. **A questa età gli obiettivi principali che portano a uno sviluppo adattivo e corretto della personalità dell'atleta sono la conoscenza di sé, dei propri limiti e delle proprie risorse, che passano attraverso l'insegnamento dei valori dello sport, come il rispetto per se stessi e per gli altri, e attraverso l'impegno personale e il divertimento.** Il gruppo dei pari è di estrema importanza in questa fascia di età e lo sport può dare all'atleta un gruppo con cui può condividere le passioni, il divertimento, l'impegno e la fatica. **Un detto dice che le amicizie che nascono nel campo sportivo durano per tutta la vita.**

Le categorie successive, **Allievi e Junior**, che vanno dai 16 ai 19 anni, vedono gli atleti passare per il **difficile periodo dell'adolescenza**. In questa fase di vita molto delicata si nota un abbandono dell'attività sportiva sempre più elevato con l'andare avanti dell'età, soprattutto per il genere femminile. Il ragazzo e la ragazza hanno la necessità di adeguarsi agli altri, di ottenere il consenso dei pari e di appartenere ad un gruppo. Chi fa attività sportiva a livello agonistico si allena dalle tre alle sei volte alla settimana, e gran parte del suo tempo libero è dedicato all'attività sportiva. Questo può influenzare le scelte di un ragazzo e della ragazza. **La decisione di perseguire il proprio impegno sportivo è notevolmente facilitata se è presente un gruppo di allenamento e se l'allenatore riesce ad inculcare nei ragazzi i valori dello sport.**

Gli studenti che fanno sport hanno dimostrato avere una grande **resilienza**, ossia una grande capacità di superare le difficoltà della vita uscendone rinforzati. **Il detto che recita che lo sport è una palestra di vita è in assoluto dimostrato.**

Molto altro ancora si potrebbe dire riguardo al settore giovanile e all'importanza che gli allenatori hanno in queste delicate fasce di età. Una cosa che è necessario mettere in primo piano è il **benessere dell'atleta**. E' necessario ricordare che i risultati in giovane età possono dare molta soddisfazione sia all'allenatore che all'atleta ma un'importanza ancora maggiore la ottiene la persecuzione del dell'esperienza sportiva da parte del giovane e ciò che l'atletica leggera può insegnare ad ogni ragazzo.